

نصائح لحياة آمنة وصحية

اتخذ بعض الخطوات يومية لتعيش حياة آمنة وصحية.

تناول الطعام الصحي.

- تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة يوميًا.
- قلل تناول الأطعمة والمشروبات ذات السعرات الحرارية العالية أو التي تكثر فيها السكريات والأملاح والدهون والكحوليات.
- تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا للحفاظ على وزن صحي.



كن نشيطًا.

- كن نشيطًا لمدة 2½ ساعة في الأسبوع. قم بأنشطة تزيد معدلات تنفسك وضربات قلبك وتقوي عضلاتك.
- ساعد الأطفال والمراهقين ليكونوا نشيطين لمدة ساعة في اليوم. اجعلهم يقوموا بأنشطة تزيد معدلات تنفسهم وضربات قلبهم وتقوي عضلاتهم وعظامهم.



احم نفسك.

- ارتد الخوذات وأحزمة الأمان والمرهم الواقي من أشعة الشمس واستخدم المواد الطاردة للحشرات.
- اغسل اليدين لمنع انتشار الجراثيم.
- تجنب التدخين واستنشاق الدخان الذي يصدره الأشخاص الآخرون.
- كون علاقات آمنة وقوية مع العائلة والأصدقاء.
- استعد للطوارئ. كون مجموعة أدوات إمداد. ضع خطة. كن على دراية بالأمور.



تحكم في التوتر.

- وازن بين العمل والمنزل والمرح.
- احصل على دعم العائلة والأصدقاء.
- كن إيجابيًا.
- خصص وقتًا للاسترخاء.
- احصل على 7 إلى 9 ساعات من النوم كل ليلة. احرص على أن يحظى الأطفال بساعات نوم أكثر، حسب أعمارهم.
- احصل على المساعدة أو المشورة عند الحاجة.



أجر الفحوص الطبية.

- اسأل طبيبك أو ممرضتك عن كيفية تقليل احتمالات إصابتك بالمشكلات الصحية وفقًا لأسلوب حياتك والتاريخ الصحي لك أو لعائلتك.
- تعرف على الفحوص والاختبارات والتطعيمات التي تحتاجها وقت الحصول عليها.
- ارجع إلى طبيبك أو ممرضك حسبما يُطلب منك. اذهب إلى الطبيب إذا شعرت بالمرض أو لاحظت تغيرات أو واجهت مشكلات في الدواء.

